

Согласовано

Начальник Управления образования

МО «Ильинский район»

Ульяновская область

А.В. Игнатов



Утверждено

Директор МБОУ Труслейская СШ

И.Ю. Мазанова



# Примерное двухнедельное циклическое меню для МБОУ Труслейская СШ

12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Район: Общественно-образовательная организация

последствиями

Сезон: осенне-весенний

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ед.	Витаминизация (мг)															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	И	Мг	Fe			
1	Завтрак	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	0,00	0,11	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	0,33	0,40	
71.20	Капша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40	0,33	0,40	
693.08	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88	0,33	0,40	
5.10	Итого за завтрак		22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93	0,88	0,88	
10.40	Обед (полноценный рацион питания)	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10	0,10	0,10	
* 50 317	Салат из свежих овощей "Ассорти" маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38	0,10	0,10	
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами шампиньоны на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51	0,51	0,51	
331.40	П/Фруктовый "Детские" запеченные под соусом сметано-томатным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62	0,51	0,51	
332.10	Мякнот из картофеля и капусты с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103	1,62	0,51	
519.01	Комлот из фруктов и ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15	0,15	0,15	
5.08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	128,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	0,15	0,15	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0,0	0,0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	0,15	0,15	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	143,81	4,25	4,25	4,25	
Итого за 2 приема пищи			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	6,18	6,18	6,18	
Итого за 3 приема пищи (взрослый)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5	7,5	7,5	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 1

Возраст:

вторник

12-18 лет

Сезон: осенне-весенний

№ п/п	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ед/ккал	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	И	Мг	Fe								
3.03	Газетронки / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	0,02	17,6	0,0	0,00	22,10	15,0	0,46					
7.1.15	Каша молочная гречневая с маслом слив.	230	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	0,115	177,60	7,05	0,00	35,50	1,33	0,44					
303.16	Кефирный напиток с молоком слив.	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	11,15	177,60	7,05	0,00	35,50	1,33	0,44					
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	14,00	177,60	7,05	0,00	35,50	1,33	0,44					
Итого за завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	728,86	2,35	0,00	39,45	1,44	0,88					
53.350	Обед (полноценный рацион питания)																												
0,09	Салат из капусты белокочанной с огур. и зелеными растительными маслами	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	51,61	2,35	0,00	39,45	1,44	0,88					
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со с.	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	107,3	0,13	0,00	35,50	1,33	0,44					
239.44	ПшФтФреши из рыбы тушеные в соусе	100	12,35	7,90	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	89,70	0,80	0,00	35,50	1,33	0,44					
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочн.	180	3,90	11,10	26,42	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	143,66	0,80	0,00	35,50	1,33	0,44					
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витамин	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	76,75	1,94	0,00	35,50	1,33	0,44					
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	117,5	0,12	0,06	0,2	0	0	24,5	110,6	0,016	0	0,5	0	3,0	117,5	0,80	0,00	35,50	1,33	0,44					
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,016	0	0,5	0	3,0	117,5	0,80	0,00	35,50	1,33	0,44					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	636,21	0,90	0,03	6,5	0,00	0,0	770,03	2,35	0,00	35,50	1,33	0,44					
Итого за 2 приема пищи			51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	1000,3	1112,8	1,8	0,08	455,4	1,37	217,05	1498,89	4,72	0,00	39,45	1,44	0,88					
Итого за 2 приема пищи (всего)			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	1554,6	9,1	0,00	39,45	1,44	0,88					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Район: Общественно-образовательная организация

Меню: 1

Возраст:

среда

12-18 лет

Сезон: осенне-весенний

№ п/п	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ед.	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	И	Мg	Fe		
28.01	Завтрак	130	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12	
22.24	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	230	25,61	3,6	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,4	1,35	
37.5.01	Запеканка творожная с соусом мяс	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	0,02	31,77	0,0	3,24	0,87	
5.10	Чай черный с лимонном	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,020	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88	
	Хлеб пшеничный		32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22	
	Итого за завтрак																				
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48		
* 7.03 Э П	Салат "Угалинский" заправленный	100	3,16	4,16	13,00	83,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,00016	12,70	0,97		
1184.02	Борщ со свежей капустой и картоф	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		
291.17	Плов с птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13		
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,33	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24		
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	33,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		34,57	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0,00	132,00	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,10	5,78		
	Итого за Обед (рацион)		37,13	41,28	157,00	1107,20	0,56	0,40	48,97	0,75	0,00	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	139,10	5,78		
	Итого за 2 приема пищи		66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9,00		
	Итого за 2 приема пищи (зачета)		69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист-4)  
 Рацион: Общеобразовательная организация

Неделя: 1

Возраст:

четверг

12-18 лет

Сезон: осенне-весенний

№ п/п	Прим. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. секка	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	Г	Мг	Fe		
1	Завтрак	250-200	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	0,05	0	0,11	136,00	34	23	0,017	0,05	34	0	13	0,3
2,47	Фрукт порционно / Апельсин	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24	
693,08	Капша молочная пшеница с маслом сливочным	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	0,05	157,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	54,97	0,40	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,0	0,020	21,3	
Итого за Завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	0	2,65
72,26	Обед (полноценный период)	100	19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	0	3,2
124,48	Винегрет овсяной заправки/ растительный	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86	
250,02	Суп овощной на бульоне с Дрожжами пшеничные	100	7,23	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	0,0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
349,10	Горькое пюре с маслом сливочным	180	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80	
66,037,03	Компот из смеси сухофруктов	200	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17	
5,08	Кондитерское изделие/ Печенье	30	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66	
5,01	Хлеб дражно-пшеничный	70	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		50	3,80	0,40	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
Итого за 2 приема пищи			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	117,673	6,86	
Итого за 2 приема пищи (безменю)			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51	
			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

ЛІТНІЦЯ

Сезон: осіннє-весняний

Неделя: 1

Варіант:

12-18 лет

№ рел.	Прієм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетич. эквив.	Витаминиз. (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Мg	Fe												
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
Завтрак	Фрукт порціонно./ Яблоко	150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12												
340,34	Омлет запарений с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	703,46	0,28	34,13	3,10												
66272,00	Молоко/йог/ Кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3												
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88												
	Обед (полноценный рацион питания)		29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,41	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40												
4,20	Салат "Оливийко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98												
*32,3 П	Салат на свежих с растительными листьями	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	56,38	41,10	0,0	0,066	30,83	0,016	21,13	0,98												
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	1,33												
489,07	Рис из пшени по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93												
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24												
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33												
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44												
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85												
	Итого за 2 приема пищи		39,2	32,5	144,4	950,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2												
	Итого за 2 приема пищи (замена)		68,09	86,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,31	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25												
	Итого за 2 приема пищи (замена)		68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,60												

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на змінний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Район: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

понедельник

Возраст:

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	Л	Мг	Fe							
341	Фрукт порционно / Апельсин	100-200	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	0,05	0	0	0	34	23	0,017	0,05	34	0	13	0,3					
74,14	Каша молочная овсянка (перлусовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	0,11	142,38	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53						
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,38	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12						
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	37,5	0,7	0,0	0,0	9,20	0,09	14,00	0,12						
Итого за завтрак			39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	0,03	384,60	308,70	1,03	0,29	341,11	0,11	68,70	0,88						
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48						
*7,02 зл*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	133,4	0,002	12,70	0,91						
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16						
257,72	Пшеница "Тополь" заправленная с овощами	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	0,048	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72						
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86						
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0,04	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	112,63	0,096	10,16	0,10						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
Итого за 2 приема пищи			36,2	28,5	147,4	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47						
Итого за 2 приема пищи (сменен)			74,48	67,58	274,40	1956,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	0,08	533,43	1110,10	2,37	1,0	636,6	7,04	179,86	14,44						
Итого за 2 приема пищи (сменен)			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01						

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.7.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Район: Общеобразовательные организации

вторник

Возраст:

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. эквив.	Витаминные (мг)																			Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe												
1	Завтрак	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20	2,48	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24						
2,48	Каши молочная питательная с маслом сливочным	250	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	153,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4	0,88	0,09	0,09	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72						
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88	0,09	0,09	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13						
0,09	Салат овощной "Фасолюшка" заправленный растительным маслом	100	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40	0,40	0,02	0,02	13,25	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06						
273,07	П/Ф Колбасы районные паровые запеченные под сметанолуковым соусом	100	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42	0,18	0,02	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18							
661,12	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	1,4	0,22	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	0,66	0,02	0,02	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
349,10	Компот из смеси сухофруктов Сангвинизированный	200	3,80	3,51	185,8	1133,3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	133,8	4,6	4,6	0,02	0,02	34,4	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	0,66	0,02	0,02	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	3,51	185,8	1133,3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	133,8	4,6	4,6	0,02	0,02	34,4	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
Итого за 2 приема пищи			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3	7,3	0,02	0,02	58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3					

ПРИМЕЧАНИЕ: \* заменена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Район: Общеобразовательные организации

Возраст: 12-18 лет  
 среда

Сезон: осенне-весенний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В	Сa	Р	К	Se	К	Т	Мg	Fe							
3.01	Г астрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5								
786.04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60	0,1						
181.11	Каша молочная манная с маслом сливк	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51	0,1						
351.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	0,1						
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88	0,1						
	Итого за завтрак		32,69	31,46	118,87	880,92	0,40	0,95	1,32	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39	0,1						
50	Салат из свежих овощей с сыром	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38	0,1						
124.26	Пирог из свежих фруктов с творогом	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80	0,1						
289.39	Пирог из свежих фруктов с творогом	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	0,80	0,1						
375.01	Чай черный с лимоном	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,40	0,1						
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,01	0,02	31,77	0	5,24	0,87	0,1						
5.01	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,1	17,1	0,03	32,9	0,87	0,1						
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	1,33	0,1						
	Итого за 2 приема пищи		45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4	0,1						
			78,5	61,9	245,7	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	299,2	9,8	0,1						

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

Недели: 2

Возраст:

Пол: мальчик

12-18 лет

Сезон: осенне-весенний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe						
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	0,247	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30						
34,0,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25							
430	Чай черничный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87							
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88							
	Итого за завтрак		22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30							
72,26	Ванногет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86							
153,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13							
267,90	Колбаса тушеная обжаренная с овощами /ИДИ/	100	13,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98							
407	Цыганская капуста отварная	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74							
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2							
5,01	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72							
	Итого за 2 приема пищи		59,7	48,6	229,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0							

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период